MIVIOS

ハンドルチューブ

取扱説明書

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。

本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味

絶対におこなわないでください。

必ず指示に従ってください。

【製品仕様】 品

++

1 本 体 質 量 (重 量):約165g

村

長 制 周 (全 县):1500mm以下

賞:シリコーン

国:中面

W

主

生

使用前の警告・注意・・・・・・・・・・

- ▲ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目 的では使用しないでください。
- ▲ 本製品は1人用です。同時に2人以上で引っ張ったりしない。 でください。事故の原因になります。
- 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用 を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
- ♠ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、使用してください。 ● 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
 - 知覚障害のある方
 - 皮膚疾患のある方
 - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
 - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
 - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
 - 心臓に障害のある方
 - ベースメーカーなどの体内補込型医用電気機器を使用している方
 - ●呼吸器障害をお持ちの方
 - 高血圧の方
 - ◆ 内臓疾患(胃炎、肝炎、腸炎)などの急性症状のある方
 - 悪性の腫瘍のある方
 - ●リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
 - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨 が曲がっている方
 - 腰痛(椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など)のある方
 - ●脚、腰、首、手にしびれのある方
 - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症のある方
 - リハビリテーション目的で使用される方
 - ◆上記以外に身体に異常を感じているとき
- ◆ 使用前には必ず、亀製、破損などが無いことを確認してくだ さい。使用を重ねると消耗してきますので、傷んでいる場合 は使用しないでください。
- 先端のとがったものや脱利な刃物などには近づけないでくだ さい。破損することがあり危険です。
- 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてくだ さい。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接 トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
- 本製品を改造もしくは付加した状態で使用された場合、重大 な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでくださ W.

- 使用中の警告・注意・・・・・・・・ ○ 安全のためピンやボールベン、装飾品などをボケットに入れ たり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。

X: W100×L500×H20mm

- 運動中に身体やチューブが人や壁、物にぶつからないよう広 い場所で使用してください。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、 無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。 【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫 感、けいれん、腱・駒帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
- トレーニングを続けておこなうと、足指に負担がかかり、痛 みやケガの原因になります。各トレーニングは無理のない範 囲でおこなってください。
- 指先が痛いと感じた時や長時間の使用はお控えください。
- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や 喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊奠として使用しない。 よう十分注意してください。
- 本製品は屋内で使用してください。傷みや破損の原因になります。
- 火気・熱器具の近くでは使用しないでください。
- 使用中はグリップを手でしっかり握り、リングから足が外れ ないように注意してください。
- 仲長制限(1500 mm)以上にチェーブを引っ張らないでく ださい。使用中に破損するおそれがあり大変危険です。
- 重大な事故の原因になりますので、顔面方向には引っ張らな いでください。

お手入れ・保管についての警告・注意・・・・ヽ

- 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れ などを拭き取ってください。その際、シンナー系や輸系の強 い洗剤でのお手入れは避けてください
- 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小 さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包 などを施してください。
- 直射日光の当たる場所や屋外、高温・多温、ホコリなどが多い 場所は避け、乾燥した場所に保管してください。
- 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カス タマーサービス課までお問い合わせください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注 **意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用** されていない場合でも劣化などが予想されますので、本書の **警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから** 便用してください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従っ てください。

MPルインコ株式会社 フィットネス事業部 カスタマーサービス課

フリーダイヤル 🍑 👀 0120-30-4515

受付時間 10:00~12:00、13:00~16:00(土・日・投票日、弊社休日を除く) Ver.1.0

左記以外受付

FAX: 072-678-6410

E-mail: fcs-syuuri@alinco.co.jp

FAX又はメールでのお問い合わせの 場合、回答に時間を要する場合がござい ます。予めご了承ください。

MV5302この商品の WEBベージはこちら



運動方法

本製品は、チューブの弾性を利用しながら手軽にトレーニングやストレッチができるフィットネスグッズです。 自分で負荷を調節しながら安全にエクササイズできるので、運動に慣れていない方も安心して運動に取り組めます。

品番	MVS302P	MVS302G	MVS302A
タイプ	ソフト	ミディアム	ハード
負荷	約9kg	約 12 kg	約 15 kg

本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。 疾患やケガ後の魅力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に 必ず医師に相談してください。また、エクササイズ中に気分が悪くなった リ、身体に異常を感じた場合、適ちに使用を中止してください。

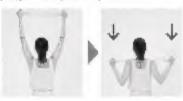
ストレッチ

□監修のストレッチ



- ①チューブを両手で持ち、 まっすぐ頭上に伸ばします。
- ② 脇腹が程よく伸びるよう に、上半身をゆっくり異 横に倒します。

□ 肩・背中のストレッチ



- ①チューブを両手で持ち、 まっすぐ頭上に伸ばします。
- ② 両甲骨を引き寄せながら、 チューブを頭の後ろまで まっすぐ下ろします。

トレーニング

※各トレーニングは15回程度を目安に、無理のない範囲で行ってください。

□ 層のトレーニング





- ①チューブを胸の前で持ち、 財を仲ばします。
- ②チューブの位置を保った まま、両手を左右に広げ ます。

□ 背中のトレーニング



- ①チューブを両手で持ち、 まっすぐ頭上に伸ばし ます。
- ②肘を伸ばしたまま、両手 を左右に広げます。

□屑のトレーニング





- ①右足でチェーブを固定し、 右手でハンドルを握り ます。
- ②射を伸ばしたまま、真機 に腕を引き上げます。
- ※左右行います。

□ 肩・背中のトレーニング



①チューブ身体の後ろで両手 で持ち、腕を下ろします。②射を伸ばしたまま、両手 を左右に広げます。

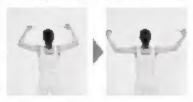
□ 肩・二の腕のトレーニング





- (i)チューブを身体の微ろで 両手で持ちます。
- (2)左手のチューブは固定した まま、右手のチューブを 頭上にまっすぐ引き上げ ます。 ※左右行います。

□□の腕のトレーニング



- ①チューブを頭の後ろで 両手で持ち、肘を肩の 位置まで上げます。
- ②射の高さを固定したまま 両手を左右に広げます。

□胸のトレーニング





- ①チューブを背中に回して 脇を閉め、肘を曲げた 位置で両手で握ります。
- ②両手をまっすぐ前に伸ば します。

□ 腕のトレーニング



- ①椅子に座りチューブを 左足で固定して左手で ハンドルを握ります。
- スンドルを権ります。 ②左射を太ももで固定し、 前を曲げます。 ※左右行います。

□ 体幹のトレーニング





- ①地面に座ってチューブを 握り、チェーブの中央部分 に両足を乗せます。
- ②チューブを伸ばすように 両定を上げながら膝を伸ばし、 このまま姿勢を保ちます。

□お尻のトレーニング



- ①右足にチューブを引っ掛け 右手でチューブを持ち。 四つ道いになります。
- ②右手でチューブを固定し たまま右足を後ろへ伸ば します。※左右行います。

/ 注意

必ず仲長制限の範囲内で使用してください。体格によっては運動の範囲が制限されることがあります。 チューブを足で固定する場合は、チューブが足から外れないよう十分注意してください。 ベルトや教等の硬いものとチューブが振れないよう注意してください。